www.xtrapapers.com

Sonraíocht Nua

Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2019

Corpoideachas

Páipéar 2

Feidhmíocht a Fhorbairt

G9772

[G9772]

DÉ hAOINE 17 BEALTAINE, IARNÓIN

AM

1 uair 15 nóiméad.

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.
Ní mór duit na ceisteanna a fhreagairt sna spásanna chuige sin.
Ná scríobh taobh amuigh den achar bhoscáilte ar gach leathanach nó ar leathanaigh bhána.
Comhlánaigh le dúch dubh amháin. **Ná scríobh le peann glóthaí.**
Freagair na ceisteanna **uilig**.

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 100 an marc iomlán don pháipéar seo.
Léiríonn figiúirí idir lúibíní atá priontáilte ar thaobh na láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.
Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gceisteanna **9** agus **16**.

www.xtrapapers.com

1 Baineann dalta Bhliain 10 comórtas na teisce ach ní fheidhmíonn sé go maith sa bhabhta cáilithe 800 m. Tá an dalta trína chéile mar mheas sé go raibh sé corpacmhainneach.

Sainaithin an coincheap le cuidiú leis an dalta an difríocht i bhfeidhmíochtaí ar Lá Spóirt a thuiscint agus mínigh é.

[2]

2 Mínigh cad chuige a bhfuil difríocht i mbunlíne na haclaíochta do dhuine atá ag déanamh aclaíochta ar mhaithe le bheith '**corpacmhainneach don tsláinte**' i gcomparáid le '**corpacmhainneach don fheidhmíocht**' in imeacht spóirt ar leith.

[2]

www.xtrapapers.com

3 Mínigh cad é a shocraíonn poitéinseal an duine le fuinneamh aeróbach a tháirgeadh.

____

____

____

____

____

____ [2]

4 **(a)** Sainaithin imeacht lúthchleasaíochta a mbeadh corpacmhainn anaeróbach riachtanach dó.

____ [1]

(b) Mínigh cad chuige a mbeadh sé tábhachtach forbairt a dhéanamh ar chorpacmhainn anaeróbach don imeacht lúthchleasaíochta seo.

____

____

____

____

____

____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

5 Sainaithin spórt foirne agus mínigh na cásanna éagsúla ina mbeadh na trí chomhpháirt de chorpacmhainn fhisiceach seo a leanas in úsáid.

Spórt foirne ____________________

Luas matánach ____________________

____________________ [1]

Fulangacht mhatánach ____________________

____________________ [1]

Neart matánach ____________________

____________________ [1]

www.xtrapapers.com

6 **(a)** Mínigh an difríocht idir traenáil solúbthachta statach agus traenáil solúbthachta dhinimiciúil.

[2]

(b) Mínigh cad é mar is féidir go gcuirfidh méadú ar shoblúbthacht ar chumas duine spóirt feidhmíocht a fheabhsú in **dhá** ghníomhaíocht choirp éagsúla.

Gníomhaíocht ainmnithe

[2]

Gníomhaíocht ainmnithe

[2]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

7 **(a)** Mínigh cad é atá i gceist le traenáil leanúnach ar luas seasta.

[3]

(b) Luaigh **dhá** fháth a mbeadh an modh seo traenála éifeachtach do chianreathaí.

1. [1]

2. [1]

www.xtrapapers.com

8 **(a)** Mínigh cad é atá i gceist le cleachtadh cuarda.

____

____

____

____

____

____

____

____ [4]

(b) **(i)** Cruthaigh dreas traenála le naoi stáisiún do chleachtadh cuarda le cuidiú le grúpa daoine corpacmhainn aeróbach agus corpacmhainn fulangacht mhatánach a fhorbairt.

[3]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

(ii) Cosain ord na gcleachtaí a gcaithfidh na rannpháirtithe iad a chomhlánú.

[3]

(iii) Comhlánaigh **Tábla 1** trí am cuí oibre agus tréimshe chuí téarnaimh atá **sonrach** (ná bain úsáid as raonta) a lua le haghaidh do dhreas traenála cleachtadh cuarda.

Tábla 1

Am oibre	
Téarnamh	

[2]

(iv) Cosain na prionsabail atá taobh thiar de do rogha amanna oibre agus téarnaimh.

[3]

www.xtrapapers.com

(v) Le cinnte a dhéanamh de go bhfeabhsaíonn leibhéal corpacmhainne na rannpháirtithe, sainaithin **trí** rud shonracha a d'fhéadfaí a choigeartú sa dreas traenála cleachtadh cuarda le forualú forchéimnithe a chumasú.

1. ____

____ [1]

2. ____

____ [1]

3. ____

____ [1]

(vi) Chomh maith leis an tseisiún cleachtadh cuarda, comhlánaíonn duine de na rannpháirtithe clár meáchan. Pleanáil clár traenáil meáchan **Sheachtain 1** don duine atá **sonrach** (ná bain úsáid as raonta) agus fóirsteanach trí **Thábla 2** a chomhlánú.

Tábla 2

	Seachtain 1
Uasmhéid Athchleachtaí	
Athchleachtaí	
Tacair	

[3]

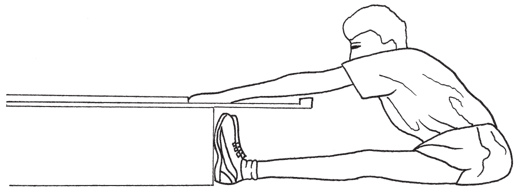
[Tiontaigh an leathanach

9 Tá tosca éagsúla ann a chuireann taca faoi mheasúnú cothrom nuair atá corpacmhainn á tástáil.

Déan staidéar ar **Fhíor 1** agus ar **Fhíor 2** thíos a thaispeánann lúthchleasaí ag dul faoi thástáil solúbthachta roimh agus ansin i ndiaidh clár traenála.

Fíor 1
Tástáil solúbthachta **roimh** chlár traenála

© CCEA



Fíor 2
Tástáil solúbthachta **i ndiaidh** clár traenála

© CCEA

Déan tagairt go sonrach do **Fhíor 1** agus do **Fhíor 2** le luacháil a dhéanamh ar na tosca éagsúla a chaithfear a chur san áireamh agus tástálacha solúbthachta á ndéanamh roimh agus i ndiaidh clár traenála.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

www.xtrapapers.com

[6]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

10 Déanann an múinteoir measúnú deiridh ar leibhéil chorpacmhainne na ndaltaí an tseachtain roimh mhodhnóireacht don Chorpoideachas GCSE. Tugann **Tábla 3** achoimre ar scóir na ndaltaí.

Tábla 3

Tástáil	**Dalta A**	**Dalta B**
Tástáil chorpacmhainne ilchéimeanna	Leibhéal 10 Cuaird 3	Leibhéal 7 Cuaird 5
Tástáil 1 nóiméad brú aníos	50	36
Tástáil 1 nóiméad suí aniar	38	31
Tástáil suí agus síneadh	24 cm	28 cm

Ar lá na modhnóireachta bhí folláine mhaith coirp ag na daltaí agus bhí siad gan ghortú. Rinne an bheirt daltaí na tástálacha corpacmhainne faoi na cúinsí ceannann céanna. Tugann **Tábla 4** achoimre ar scóir na ndaltaí.

Tábla 4

Tástáil	**Dalta A**	**Dalta B**
Tástáil chorpacmhainne ilchéimeanna	Leibhéal 11 Cuaird 8	Leibhéal 6 Cuaird 5
Tástáil 1 nóiméad brú aníos	58	29
Tástáil 1 nóiméad suí aniar	46	21
Tástáil suí agus síneadh	27 cm	23 cm

www.xtrapapers.com

Cuir torthaí na ndaltaí i **dTábla 3** agus i **dTábla 4** i gcomparáid le chéile.

(a) Mínigh cad é a d'fhéadfadh scóir Dhalta A ar lá na modhnóireachta a mhíniú.

[2]

(b) Mínigh cad é a d'fhéadfadh scóir Dhalta B ar lá na modhnóireachta a mhíniú.

[2]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

11 Is féidir scileanna a rangú trí úsáid a bhaint as contanam druidte go hoscailte.

(a) Ag baint úsáid as an chontanam seo, sainaithin agus tabhair míniú ar an rangú de shaorchaitheamh i gcispheil.

Is scil ______________________________ é an saorchaitheamh i gcispheil [1]

Mar ______________________________

____

____

______________________________ [2]

(b) Ag baint úsáid as an chontanam seo, sainaithin agus tabhair míniú ar an rangú de phas i gcluiche iomaíoch peile.

Is scil ______________________________ é pas i gcluiche iomaíoch peile [1]

Mar ______________________________

____

____

______________________________ [2]

www.xtrapapers.com

12 Tá samplaí de chineálacha éagsúla scileanna curtha i láthair i **dTábla 5**. Bain úsáid as na téarmaí thíos le **Tábla 5** a chomhlánú.

Scil chognaíoch **Scil aireachtála** **Scil luaileach**

Tábla 5

Sampla	**Cineál scile**
Ag bualadh liathróide	
Ag léamh pointí cóitseála ar an dóigh le liathróid a bhualadh	
Ag amharc ar an áit a bhfuil an cúl báire sula ndéantar cinneadh ar an áit leis an liathróid a dhíriú	

[3]

13 Is tosc í lúfaireacht a chuireann taca faoi fheidhmíochtaí sciliúla.

(a) Cad é is lúfaireacht ann?

____

____ [1]

(b) Mínigh tábhacht na lúfaireachta maidir leis an dá spórt seo a leanas.

Leadóg ______________________________________

____ [1]

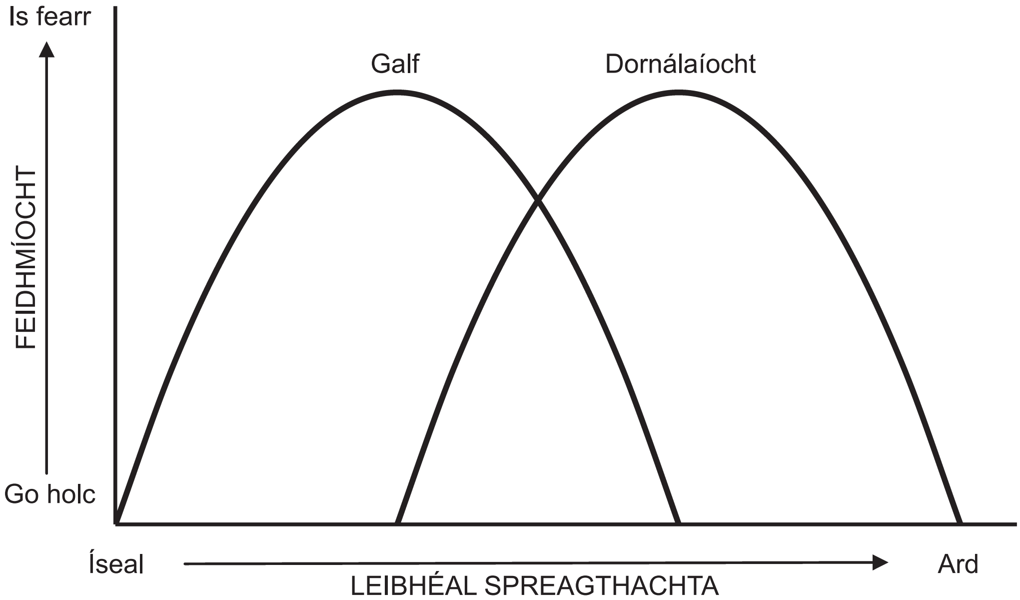
Peil ____

____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

14 Déan staidéar ar **Fhíor 3** a thaispeánann an ghaolmhaireacht idir leibhéal na spreagthachta agus na feidhmíochta do bheirt lúthchleasaithe. Freagair na ceisteanna a leanann.



Fíor 3

(a) Luacháil leibhéil feidhmíochta agus spreagthachta an dornálaí agus an ghalfaire i **bhFíor 3**.

____

____

____

____

____

____ [3]

www.xtrapapers.com

(b) Mínigh an éifeacht ar fheidhmíocht dá n-éireodh leibhéil spreagthachta an dornálaí ró ard le linn na troda.

____

____

____

____ [2]

(c) Bhí leibhéil spreagthachta an ghalfaire ró-íseal i rith an ama, fad agus a bhí sé ag dul do bhabhta gailf 18 bpoll. Mínigh an dóigh a rachadh seo i bhfeidhm ar fheidhmíocht.

____

____

____

____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

15 Is ionann tréimhsiú agus an deighilt eagraithe de thraenáil ina céimeanna.

(a) Sainaithin fócas an dá chéim den tréimhsiú seo a leanas agus tabhair míniú air.

Céim 1 – Séasúr díomhaoin

Fócas ______________________________

____

____

____

____

______________________________ [3]

Céim 2 – Réamhshéasúr

Fócas ______________________________

____

____

____

____

______________________________ [3]

www.xtrapapers.com

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

(b) Taispeánann **Tábla 6** gnáthsheachtain de chlár traenála peile **sa tséasúr**. Cuireadh tús le gach seisiún traenála le téamh réamhaclaíochta 10 nóiméad.

Tábla 6 – Sa tséasúr

	Luan	**Máirt**	**Céadaoin**	**Déardaoin**	**Aoine**	**Satharn**	**Domhnach**
Déine	Crua	Measartha	Scíth	Measartha	Scíth		Scíth
Ábhar an tseisiúin	rití anaeróbacha 15 nóim m.sh. rití tointeála/rití pirimide Déine: URC (*MHR*) 90% + Obair druile 25 nóim m.sh. pas agus bog, rith agus scaoil ar uillineacha Déine: URC 80% Cluiche le coinníollacha 20 nóim Déine: URC 80%	Druileanna cosa gasta 15 nóim Déine: URC 80% Druileanna luais, lúfaireachta agus gastachta 10 nóim thar 10m Déine: URC 90%+ scil aonair agus obair liathróide 15 nóim		Obair luais 4 thacar de 10 ráib thar 25 m Cluiche le coinníollacha 10 nóim Déine: URC 80% teaictící, míreanna seasta/ imeartha 45 nóim		Cluiche	

www.xtrapapers.com

Bain úsáid as fianaise shonrach ó **Thábla 6** agus mínigh cé chomh hoiriúnach agus atá an clár traenála peile **sa tséasúr**.

[4]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

16 Chomhlánaigh duine an clár '**Tolg go 5 K**' (***Couch to 5 K***), le ham reatha de 5km i 35 nóiméad. Shocraigh an duine ar sprioc úr le **10 km** a rith **i 55 nóiméad** i gceann 8 seachtaine. Chuaigh an duine isteach i gclub reathaíochta le cuidiú leis an sprioc seo a chomhlánú. Tugann **Tábla 7** achoimre ar phlean an tseisiúin do **Sheachtain 1** a bhí curtha ar fáil ag an chóitseálaí reatha.

Tábla 7

Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine	Satharn	Domhnach
Rith 10 km; LLC (CSP); luas 5 nóim 30 soicind/km		Snámh 3 km; LLC; luas 22 nóim/km	Rith 8 km; LLC; luas 5 nóim/km	Snámh 3 km; LLC; luas 20 nóim/km	Rith 16 km; LLC; luas 5 nóim/km	Rith 5 km; LLC; luas 4 nóim 30 soicind/km

(a) Ag tagairt don fhaisnéis i **dTábla 7**, cuir prionsabail na **sainiúlachta**, an **fhorualaithe** agus na **scíthe**/an **téarnaimh** i bhfeidhm le luacháil a dhéanamh ar an tsábháilteacht, an oiriúnacht agus an éifeachtacht a bhaineann le clár reatha an duine seo i Seachtain 1.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

www.xtrapapers.com

[9]

[Tiontaigh an leathanach

www.xtrapapers.com

(b) Comhlánaigh **Tábla 8** le clár traenála 8 seachtaine a chruthú atá sábháilte, oiriúnach agus éifeachtach don duine trí phrionsabail na **sainiúlachta**, an **fhorualaithe**, an **fhorualaithe fhorchéimnithigh** agus an **bhuactha** a chur i bhfeidhm go héifeachtach.

Tábla 8

	Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine	Satharn	Domhnach
Seachtain 1–2							
Seachtain 3–4							
Seachtain 5–6							
Seachtain 7							
Seachtain 8							

[8]

www.xtrapapers.com

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

www.xtrapapers.com

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

www.xtrapapers.com

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

www.xtrapapers.com

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

Don Scrúdaitheoir amháin	
Uimhir Ceiste	**Marcanna**
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
CCS	

Marc Iomlán	

Uimhir Scrúdaitheora

Cuireadh isteach ar chead chun an t-ábhar cóipchirt uile a atáirgeadh.
I gcásanna áirithe is féidir nár éirigh le CCEA teagmháil a dhéanamh le húinéirí cóipchirt agus beidh sé sásta na hadmhálacha sin a fágadh ar lár a chur ina gceart amach anseo ach é a chur ar an eolas.

240269

28G977228